

2025年4月度

教室名	場所	時間	対象	開催日			
火曜日							
ヨガ教室	ドリームアリーナ	13:30～14:30	16歳以上の男女	1	8	15	22
子ども体操教室	ドリームアリーナ	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	1	8	15	22
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	17:45～20:45	5歳～15歳以下の男女	1	8	15	22
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	19:30～20:30	16歳以上の男女	1	8	15	22 29
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00～11:45	健康を保ちたい16歳以上の男女		8	15	22
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女		8	15	22
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女		8	15	22
		②16:45～17:45			8	15	22
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女		8	15	22
アクアエクササイズ		19:30～20:15	16歳以上の男女		8	15	22
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
水曜日							
アクティビティヨガ教室	ひらかドーム トレーニングルーム	19:30～20:30	16歳以上の男女		9	16	23
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	2	9	16	30
バドミントン選手コース		18:30～20:30		2	9	16	23 30
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	2	9	16	23
子ども体操教室	B&G尾上体育館	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	2	9	16	30
アクロバット教室		19:00～20:00	10歳～高校生	2	9	16	23
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	13:00～13:45	16歳以上の男女	2	9	16	23
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	2	9	16	23
		②16:45～17:45		2	9	16	23
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	2	9	16	23
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	2	9	16	23
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
木曜日							
ヨガ教室	ドリームアリーナ	①13:30～14:30	16歳以上の男女	3	10	17	24
	ドリームアリーナ	②19:30～20:30		3	10	17	24
スラックライン教室	ドリームアリーナ	17:00～18:00	小学生以上の男女	3	10	17	24
ソフトテニス教室	ドリームアリーナ or ひらかドームテニスコート	17:30～19:00	5歳～12歳以下の男女	3	10	17	24
健康塾	平賀屋内 温水プール	11:00～11:45	健康を保ちたい16歳以上の男女	3	10	17	24
成人水泳教室		13:00～14:00	16歳以上の男女	3	10	17	24
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	3	10	17	24
		②16:45～17:45		3	10	17	24
準選手		17:45～19:00	小学生以上の男女	3	10	17	24
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			

教室名	場所	時間	対象	開催日			
金曜日							
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:30～18:30	5歳～15歳以下の男女	4	11	18	25
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:30～20:30		4	11	18	25
シェイプアップ教室	B&G尾上体育館	10:00～11:00	16歳以上の男女	4	11	18	25
ジュニアハレーボール教室	B&G尾上体育館	18:00～19:00	5歳～12歳以下の男女	4	11	18	25
アクアエクササイズ	平賀屋内 温水プール	13:00～13:45	16歳以上の男女	4	11	18	25
子ども水泳教室		①15:45～16:45	年中～小学6年生の男女	4	11	18	25
		②16:45～17:45		4	11	18	25
成人水泳教室		19:30～20:30	16歳以上の男女	4	11	18	25
パーソナルトレーニング		要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください			
土曜日							
リラックスヨガ教室	ドリームアリーナ 多目的室	10:00～11:00	16歳以上の男女		12	19	26
子ども体操教室	ドリームアリーナ	16:30～17:30	5歳～12歳以下の男女	5	12	19	26
バドミントン教室	ドリームアリーナ	17:45～18:45	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26
バドミントン選手コース	ドリームアリーナ	18:45～20:45	5歳～15歳以下の男女	5	12	19	26
子ども体操教室	B&G尾上体育館	10:30～11:30	5歳～12歳以下の男女	5	12	19	26
ジュニア野球教室	尾上野球場/ B&G尾上体育館	17:00～18:30	小学1年生～6年生の男女	5	12	19	26
準選手	平賀屋内 温水プール	8:15～9:30	小学生以上の男女	5	12	19	26
子ども水泳教室		① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	5	12	19	26
		②10:50～11:50		5	12	19	26
		③13:50～14:50		5	12	19	26
		④14:50～15:50		5	12	19	26
アクアエクササイズ	19:30～20:15	16歳以上の男女	5	12	19	26	
パーソナルトレーニング	要予約	15歳以上の男女	お問い合わせください				
日曜日							
ソフトテニス教室	B&G尾上体育館/ ドリームアリーナ	10:00～11:30	5歳～小学6年生の男女	6	13	20	27
海レク体験教室							
子ども水泳教室	平賀屋内 温水プール	① 9:50～10:50	年中～小学6年生の男女	6	13		27
		②10:50～11:50		6	13		27
		③13:50～14:50		6	13		27
		④14:50～15:50		6	13		27

※4月から木曜日のソフトテニス教室の申込窓口が、
ひらかドームからひらかわドリームアリーナに変更となります。